



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА РАБОТНИКОВ МЕДИЦИНСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ

в условиях преодоления последствий
коронавирусной инфекции COVID-19

Уважаемые коллеги!

Приглашаем вас принять участие в онлайн-тренинге «Практики и стратегии совладания со стрессом»

в рамках проекта «Психосоциальная поддержка работников медицинских организаций
в условиях преодоления последствий коронавирусной инфекции COVID-19»



Ведущий онлайн-тренинга: **Голубев Василий Георгиевич**

- консультант по персональному и организационному развитию
- член Профессиональной Психотерапевтической Лиги РФ, Межнародного Центра по исследованию качества жизни
- автор базовой тренинговой программы стратегического самоменеджмента, концепции «Системный профайлинг»
- эксперт- психолог YouTube-проекта DiaChallenge

Даты проведения:

Время и место:

⇒ **17 марта 2021 г.**

занятие #1

20 марта 2021 г.

занятие #2

⇒ **18:00–20:30 (Мск),**

в онлайн-формате Платформа Zoom, г. Ставрополь, РФ

15:00–17:30 (Мск),

в онлайн-формате Платформа Zoom, г. Ставрополь, РФ

⇒ **24 марта 2021 г.**

занятие #1

27 марта 2021 г.

занятие #2

⇒ **18:00–20:30 (Мск),**

в онлайн-формате Платформа Zoom, г. Ставрополь, РФ

15:00–17:30 (Мск),

в онлайн-формате Платформа Zoom, г. Ставрополь, РФ

Программа онлайн-тренинга:

⇒ **Входное профильное тестирование по методикам:**

- «Индикатор копинг-стратегий»
- «Индекс жизненного стиля»

⇒ **Цель занятия:** развитие способности управления своими реакциями и действиями в сложных ситуациях взаимодействия, овладение навыками саморегуляции, стрессоустойчивости и самоуправления.

⇒ **Задачи:**

- изучить и расширить копинг-стратегий совладания со стрессом в условиях неопределенности, изменений, конфликтов, высокой интенсивности;
- освоить практики и упражнения для усиления навыков самовосстановления, саморегуляции и стрессоустойчивости;
- выработать навыки обеспечения работоспособности и ресурсного состояния в сложных ситуациях взаимодействия.